



SUIS Pudong offers an opportunity for students to enter a continuum of education from Primary through to the end of Secondary to prepare them to become Global's citizens for the 21st century.

亲爱的家长，

希望在这个充满挑战的时刻各位都保持积极的心态，生活有滋有味，安全健康。随着第五周在线教学的结束，学生们俨然已经良好适应并且越来越多的学生在学习中表现出成熟、坚韧和自信。一如既往，非常感谢各位家长对学校的支持和理解！

本周，集会活动顺利举行，看到小小厨师们制作的美味佳肴，真是太棒了！你们都是技艺超凡的天才厨师！

本周家长信，将与您分享一些可以再课余时间开展的小游戏和小手工，希望能充实大家的课余生活。最后，希望协和大家庭的每一位保持健康和平安，希望尽快相见！

丰富多彩的课余活动

不知不觉间在线教学俨然已经迈入了第二个月了，在上一期的新闻特刊中，我们与您分享了一些学生在线学习和在家生活的精彩照片和学生心声。除了快乐地学习，同时，我们也希望在这段特殊时期，虽然教学和生活方式相较以往略有不同，我们仍然希望大家都能保持积极的心态，为自己的日常增添些别样的趣味。

推荐各位可以在课余时间尝试下列活动：

让我们动手搭建吧！ - 发挥学生天马行空的创意，允许他/她使用家里现有的工具和用品，创作自己的作品。秉持节约的宗旨，建议使用现有的物料为基础，比如一些成本低廉的或者小物件作为材料。





制作花环 - 不需要制作华丽的款式，使用回收纸代替鲜花创作简易版花环即可。



在画布或其他媒介上绘画 - 让您的孩子自由地在画布上甚至在家中的墙上绘画吧！当然，在一件T恤或鞋子上作画您的孩子也会非常感兴趣。



自制漫画书，创作一首诗或撰写一本书 - 若您家里有一位小作家，那为他们准备一本日记本，一些彩绘笔，一本空白的书，或者只是提供一个安静的角落，让他们尽情发挥想象力。期待孩子们的无限创意吧，迫不及待想看到你们创作的漫画书了。



学习烹饪 - 对于父母来说，在家里有另一个厨师是极好的事情了，即使小厨师仍然需要监督和帮助，比如搬运大锅或确认食物是否煮熟，但是烹饪的过程能让孩子学会很多有价值的技能。



缝纫 - 这是一项受益终身的实用技能。无论是将掉落的纽扣缝回外套上，还是修复最喜爱的衬衫，它都会派上用场。我们建议从一个简单的项目开始，比如缝制一个枕套。



收集物品/寻宝 - 与您的孩子一起，轮流将物品藏在家里，然后尝试找出它们。

猜词游戏 - 准备一个单词列表（中文或英文），一个表演，另一个猜测答案。



注明：部分图片素材来自网络

小学生居家心理免疫力提升（家长护航篇）



居家学习期间，孩子缺乏在户外空间自由玩耍游戏的条件。缺乏丰富的外界刺激，可能会使孩子在家的学习生活状态受到一定影响。比如，情绪方面出现烦躁、郁闷、低落、焦虑、发脾气、哭闹等；行为方面出现注意力不集中、退缩、沉默少言、暴力等。

当孩子出现以上的情绪和行为时，家长不必太过于焦虑，以下的建议可能会有帮助。

1. 当孩子情绪强烈时，家长在保持自身情绪稳定的基础上，允许孩子进行适度的不伤及自身和他人的情绪发泄，待其慢慢冷静下来。
2. 孩子情绪恢复平静后，主动找孩子谈话，了解孩子未被满足的需求，并探讨现实的应对解决的方式方法。



另外，家长们可以通过各种方式提高孩子的居家心理免疫力。

1. 家庭中处处是教育。家长保持良好的生活规律，保持情绪的稳定，并以积极的态度和应对方式来处理日常遇到的问题和困难，为孩子作良好的榜样。



2. 引导孩子恰当地看待当前的疫情形势，根据孩子的年龄和理解力，告知简单、清晰、必要的信息，不夸大不轻视，树立积极乐观的态度。当孩子提出问题时，不批评，不回避，用孩子可理解的方式进行恰当的回答。



3. 充分利用这段时间增进亲子关系。家长减少屏幕时间，安排出每天陪伴孩子的时间，共同阅读、体育锻炼、参与家务劳动、进行亲子游戏等，丰富孩子的生活，潜移默化地促进其心理情绪健康。



如您发现孩子难以应对的情绪困扰，可以联系德育老师或心理老师寻求更多支持。

除了校内的心理咨询服务，您还可以拨打市区两级24小时心理热线寻求更多支持：上海市心理热线962525，浦东区青少年心理健康教育发展中心400-820-6235。

专业发展/培训日

4月29日星期五，小学部将为学部全体师生和家长举办专业发展培训活动，本次课程由我们的老朋友“学键”带来，届时，与您分享为小学师生和各位家长量身定制的相关课程，活动将采用在线的形式开展。

课程相关内容将尽快与您分享，敬请期待。

如何注册参加等详细信息和培训课程时间表将在下周与您分享，由于心理健康工作坊在上课日举行，全体师生都将参与培训，因此4月29日将停课一天。

地球周

守护我们共同的家园，小学部每年都会开启地球周活动，今年也如约而至，下周五4月22日，我们将举行相关的主题集会。在此之前，将会与各位分享环保主题内容，大家可以为集会提前准备，更多资讯将尽快与您分享，敬请期待！

第二学期期中报告已经发布，您可登录ISAMS查看，如有查阅问题可电邮学部教务Yevan老师，谢谢！

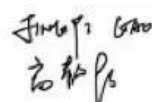
非常感谢您对在线教学的支持。请扫描二维码提供一些反馈给我们，谢谢！



诚挚祝愿！



Ms. Kim Sahi
Co-Principal



Jingyi Gao
Head of Primary